



## Cómo mantenerme seguro:

- No me dejes apoyado, mi espalda no es fuerte.
- Todavía no estoy listo para sentarme solo.
- Estoy rodando ya mucho – vigíleme, por favor, para asegurarte de que no me caiga.
- Mantén los objetos pequeños alejados de mí para que no pueda metérmelos a la boca y atragantarme.
- Asegúrate de que siempre viaje en un asiento para automóviles que sea seguro y certificado – es el sitio más seguro para mí. Asegúrate de que mi asiento esté colocado en el automóvil del modo correcto.
- No fumes cerca de mí, ni en mi casa. Mis pulmones son muy delicados.
- No me apoyes el biberón en la boca porque no puedo sacarlo y corro el peligro de atragantarme. Puedo aprender mucho cuando me tienes en tus brazos y me hablas mientras me alimentas.

Esta información enuncia actividades y signos normales de crecimiento y desarrollo que la mayoría de los niños realizarán y tendrán durante este período. Si tiene alguna pregunta que hacer sobre la actividad, el crecimiento o el desarrollo de su pequeño, póngase en contacto con su proveedor de atención médica o el departamento de salud local.

Es importante que los niños tengan exámenes médicos regulares a las dos semanas, los 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses, los 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 y 20 años de edad. Si desea información sobre la cobertura médica, póngase en contacto con la oficina local de servicios de la comunidad. Si tiene cupones médicos, pídale a su doctor o proveedor de atención médica para un examen de "niños sanos" o EPSDT.

# Cómo crezco



Desde  
los 3 meses  
hasta el fin  
de 4 meses



## Mi desarrollo:

- Puedo levantar la cabeza y el pecho cuando me pones sobre mi vientre.
- Quizás pueda darme la vuelta.
- Ya sigo muy bien con mis ojos.
- Puedo voltear la cabeza al oír sonidos.
- Estoy comenzando a alcanzar objetos con mis manos y sujetar objetos pequeños en ellas.
- Puedo llevarme objetos pequeños a la boca.
- Puedo dar vueltas de un lado al otro.
- Estoy comenzando a balbucear y a producir chasquidos o chirridos.
- Comienzo a imitar.
- Ya empiezo a juntar las manos.
- Estoy comenzando a sonreír solo.

## Lo que hago:

- Ya no lloro tanto como antes. Ya es más fácil comprender mis diferentes llantos.
- Podría llorar cuando me quitas un juguete, o si dejas de prestarme atención.
- Me alegro mucho al ver personas o cosas que conozco.

- No me gusta que me dejen solo.
- Me gusta escuchar – háblame con frases sencillas.

## Cómo puedes ayudarme a aprender:

- Mira para mis ojos cuando me hables.
- Pónme sobre mi vientre, con un juguete enfrente, para que pueda alcanzarlo con mis manos.
- Dame cosas para mirar que sean de colores vivos, como un carrusel.
- Me gusta que me llesves en una mochila para bebés en tu espalda o por delante. Asegúrate de que esté bien sujetado con los cinturones.
- Dame un juguete que sea seguro y que haga sonidos.
- Repíteme los mismos sonidos. Me encanta imitarte.
- Me gusta mucho mercerme en mi columpio para bebés.
- Juega a las tortitas conmigo.



**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**

# P R I N T I N G   S P E C I F I C A T I O N S

**Title:**    **How I Grow: 3 to 4 Months**

**Size:**    8 x 8.5

**Paper stock:**    70# text Beckett Concept Glacier Mist

**Ink color:**    Black and Pantone Purple

**Special instructions:**    2-sided printing with bleeds. Finished job folds to 4 x 8.5

**DOH Pub #:**    n/a